

N'oubliez pas de générer votre plan pour la semaine prochaine sur  
<https://www.strongrfastr.com>

**Day 1** 1718 kcal ● 168g protéine (39%) ● 108g lipides (57%) ● 12g glucides (3%) ● 6g fibres (1%)

## Petit-déjeuner

280 kcal, 22g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



[Mini-muffin œuf et fromage](#)  
5 mini-muffin(s)- 280 kcal

## Collations

175 kcal, 18g de protéines, 3g glucides nets, 9g de lipides



[Croustilles de porc et salsa](#)  
174 kcal

## Déjeuner

645 kcal, 68g de protéines, 2g glucides nets, 40g de lipides



[Brocoli au beurre](#)  
1 tasse(s)- 134 kcal



[Cuisses de poulet simples](#)  
12 oz- 510 kcal

## Dîner

620 kcal, 61g de protéines, 5g glucides nets, 39g de lipides



[Riz de chou-fleur au bacon](#)  
1 1/2 tasse(s)- 245 kcal



[Dinde hachée de base](#)  
8 oz- 375 kcal

**Day 2** 1697 kcal ● 161g protéine (38%) ● 108g lipides (57%) ● 14g glucides (3%) ● 6g fibres (1%)

## Petit-déjeuner

280 kcal, 22g de protéines, 2g glucides nets, 21g de lipides



[Mini-muffin œuf et fromage](#)  
5 mini-muffin(s)- 280 kcal

## Collations

175 kcal, 18g de protéines, 3g glucides nets, 9g de lipides



[Croustilles de porc et salsa](#)  
174 kcal

## Déjeuner

625 kcal, 60g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



[Brocoli au beurre](#)  
1 tasse(s)- 134 kcal



[Cuisses de poulet au thym et au citron vert](#)  
490 kcal

## Dîner

620 kcal, 61g de protéines, 5g glucides nets, 39g de lipides



[Riz de chou-fleur au bacon](#)  
1 1/2 tasse(s)- 245 kcal



[Dinde hachée de base](#)  
8 oz- 375 kcal

## Day 3

1683 kcal ● 145g protéine (35%) ● 113g lipides (61%) ● 15g glucides (4%) ● 6g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 18g de lipides



**Coupes bacon & œuf**  
2 tasse(s)- 240 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



**Roulés de jambon au fromage**  
2 roulé(s)- 216 kcal

### Déjeuner

625 kcal, 60g de protéines, 3g glucides nets, 39g de lipides



**Brocoli au beurre**  
1 tasse(s)- 134 kcal



**Cuisses de poulet au thym et au citron vert**  
490 kcal

### Dîner

605 kcal, 48g de protéines, 9g glucides nets, 41g de lipides



**Nouilles de courgette au bacon**  
325 kcal



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
4 oz- 279 kcal

## Day 4

1635 kcal ● 128g protéine (31%) ● 115g lipides (64%) ● 16g glucides (4%) ● 6g fibres (1%)

### Petit-déjeuner

240 kcal, 20g de protéines, 1g glucides nets, 18g de lipides



**Coupes bacon & œuf**  
2 tasse(s)- 240 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



**Roulés de jambon au fromage**  
2 roulé(s)- 216 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 43g de protéines, 4g glucides nets, 42g de lipides



**Pois mange-tout au beurre**  
107 kcal



**Poulet frit pauvre en glucides**  
8 oz- 468 kcal

### Dîner

605 kcal, 48g de protéines, 9g glucides nets, 41g de lipides



**Nouilles de courgette au bacon**  
325 kcal



**Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau**  
4 oz- 279 kcal

## Day 5

1731 kcal ● 109g protéine (25%) ● 134g lipides (70%) ● 14g glucides (3%) ● 8g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



#### Omelette style Southwest au bacon

287 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 2g glucides nets, 16g de lipides



#### Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s)- 216 kcal

### Déjeuner

575 kcal, 43g de protéines, 4g glucides nets, 42g de lipides



#### Pois mange-tout au beurre

107 kcal



#### Poulet frit pauvre en glucides

8 oz- 468 kcal

### Dîner

655 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 55g de lipides



#### Steak au beurre aux herbes

531 kcal



#### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal

## Day 6

1697 kcal ● 109g protéine (26%) ● 130g lipides (69%) ● 13g glucides (3%) ● 10g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



#### Omelette style Southwest au bacon

287 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 3g glucides nets, 14g de lipides



#### Chips de jambon avec salsa

4 tranches- 105 kcal



#### Noix de macadamia

109 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 42g de protéines, 2g glucides nets, 40g de lipides



#### Brocoli au beurre

1 tasse(s)- 134 kcal



#### Carnitas à la mijoteuse

8 oz- 410 kcal

### Dîner

655 kcal, 29g de protéines, 6g glucides nets, 55g de lipides



#### Steak au beurre aux herbes

531 kcal



#### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal

## Day 7

1667 kcal ● 126g protéine (30%) ● 120g lipides (65%) ● 14g glucides (3%) ● 8g fibres (2%)

### Petit-déjeuner

285 kcal, 20g de protéines, 2g glucides nets, 22g de lipides



[Omelette style Southwest au bacon](#)  
287 kcal

### Collations

215 kcal, 17g de protéines, 3g glucides nets, 14g de lipides



[Chips de jambon avec salsa](#)  
4 tranches- 105 kcal



[Noix de macadamia](#)  
109 kcal

### Déjeuner

545 kcal, 42g de protéines, 2g glucides nets, 40g de lipides



[Brocoli au beurre](#)  
1 tasse(s)- 134 kcal



[Carnitas à la mijoteuse](#)  
8 oz- 410 kcal

### Dîner

625 kcal, 47g de protéines, 7g glucides nets, 44g de lipides



[Champignons sautés](#)  
10 oz de champignons- 238 kcal



[Cuisse de poulet au four](#)  
6 oz- 385 kcal

# Liste de courses



## Autre

- chou-fleur surgelé  
3 tasse (340g)
- couennes de porc  
2 1/2 oz (71g)
- Poulet, pilons, avec peau  
1 lb (454g)

## Produits de porc

- bacon cru  
7 tranche(s) (198g)
- bacon  
10 tranche(s) (100g)
- épaule de porc  
1 livres (453g)

## Graisses et huiles

- huile  
2 oz (mL)
- huile d'olive  
6 c. à café (mL)

## Produits de volaille

- dinde hachée, crue  
1 livres (454g)
- cuisses de poulet sans peau et désossées  
2 livres (945g)
- cuisses de poulet, avec os et peau, crues  
7/8 lb (397g)

## Produits laitiers et œufs

- fromage cheddar  
1/2 tasse, râpé (53g)
- œufs  
15 grand (750g)
- beurre  
1 bâtonnet (117g)
- fromage  
1 tasse, râpé (126g)

## Boissons

- eau  
1 2/3 c. à soupe (25mL)

## Soupes, sauces et jus

## Légumes et produits à base de légumes

- Brocoli surgelé  
5 tasse (455g)
- courgette  
2 moyen (392g)
- Pois mange-tout surgelés  
3 1/3 tasse (480g)
- Ail  
1 gousse (3g)
- persil frais  
1 c. à soupe (4g)
- oignon  
3 c. à soupe, haché (30g)
- poivron  
3 c. à s., en dés (28g)
- champignons  
10 oz (284g)

## Fruits et jus de fruits

- jus de citron vert  
2 2/3 c. à soupe (mL)

## Saucisses et charcuterie

- charcuterie de jambon  
14 tranche (322g)

## Confiseries

- miel  
1/2 c. à soupe (11g)

## Produits de bœuf

- côte de bœuf (ribeye), crue  
10 oz (284g)

## Produits à base de noix et de graines

- noix de macadamia décortiquées, rôties  
1 oz (28g)

- salsa**  
12 c. à soupe (216g)
- sauce piquante**  
1 c. à soupe (mL)

## Épices et herbes

- poivre noir**  
5 trait (1g)
- sel**  
3 g (3g)
- thym séché**  
1 1/2 g (1g)
- moutarde brune**  
3/4 c. à soupe (11g)
- assaisonnement cajun**  
2/3 c. à café (1g)
- moutarde de Dijon**  
1 c. à café (5g)

---

## Petit-déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Mini-muffin œuf et fromage

5 mini-muffin(s) - 280 kcal ● 22g protéine ● 21g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**fromage cheddar**  
1/4 tasse, râpé (26g)  
**eau**  
5/6 c. à soupe (13mL)  
**œufs**  
2 1/2 grand (125g)

Pour les 2 repas :

**fromage cheddar**  
1/2 tasse, râpé (53g)  
**eau**  
1 2/3 c. à soupe (25mL)  
**œufs**  
5 grand (250g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C).
2. Fouettez les œufs, l'eau et un peu de sel et de poivre dans un petit bol. Incorporez le fromage.
3. Utilisez des caissettes en silicone ou vaporisez un moule à muffins d'un spray antiadhésif (utilisez le même nombre de muffins que celui indiqué dans les détails de la recette). Versez le mélange d'œufs dans les caissettes, jusqu'à environ la moitié de la hauteur.
4. Faites cuire 15 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit pris et que le dessus soit doré. Servez.
5. Conseil de préparation : laissez refroidir les restes à température ambiante puis emballez-les ou conservez-les dans un contenant hermétique. Conservez les muffins au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Vous pouvez aussi les emballer individuellement et les placer au congélateur. Pour réchauffer, déballez les muffins et passez-les brièvement au micro-ondes.

## Petit-déjeuner 2 ↗

Consommer les jour 3 et jour 4

### Coupes bacon & œuf

2 tasse(s) - 240 kcal ● 20g protéine ● 18g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

#### **bacon**

2 tranche(s) (20g)

#### **œufs**

2 grand (100g)

Pour les 2 repas :

#### **bacon**

4 tranche(s) (40g)

#### **œufs**

4 grand (200g)

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Cuire le bacon sur une plaque pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit en grande partie cuit mais encore souple. Égoutter sur du papier absorbant.
3. Graisser un moule à muffins et placer une tranche de bacon dans chaque alvéole en l'enroulant sur les côtés. Casser un œuf dans chaque alvéole.
4. Cuire 12-15 minutes jusqu'à ce que les œufs soient cuits. Retirer du moule et laisser tiédir légèrement. Servir.
5. Note préparation : conserver les extras dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou les emballer individuellement et congeler. Réchauffer au micro-ondes.

## Petit-déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 5, jour 6 et jour 7

### Omelette style Southwest au bacon

287 kcal ● 20g protéine ● 22g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon, cuit et haché**

2 tranche(s) (20g)

**œufs**

2 grand (100g)

**oignon**

1 c. à soupe, haché (10g)

**poivron**

1 c. à s., en dés (9g)

**huile d'olive**

1 c. à café (mL)

Pour les 3 repas :

**bacon, cuit et haché**

6 tranche(s) (60g)

**œufs**

6 grand (300g)

**oignon**

3 c. à soupe, haché (30g)

**poivron**

3 c. à s., en dés (28g)

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

1. Battez les œufs avec un peu de sel et de poivre dans un petit bol jusqu'à homogénéité.
2. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Inclinez la poêle pour en couvrir le fond.
3. Versez le mélange d'œufs.
4. Poussez doucement les parties cuites depuis les bords vers le centre pour que les œufs non cuits atteignent la surface chaude de la poêle.
5. Continuez la cuisson en inclinant la poêle et en déplaçant délicatement les parties cuites si nécessaire.
6. Après quelques minutes, ajoutez le poivron, l'oignon et le bacon sur une moitié de l'omelette.
7. Continuez la cuisson jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'œuf cru, puis pliez l'omelette en deux et glissez-la sur une assiette.

## Déjeuner 1 ↗

Consommer les jour 1

### Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Donne 1 tasse(s) portions

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 tasse (91g)

**sel**

1/2 trait (0g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.

2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Cuisses de poulet simples

12 oz - 510 kcal ● 65g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 12 oz portions

**huile**

1/2 c. à soupe (mL)

**cuisse de poulet sans peau et désossées**

3/4 livres (340g)

1. Frotter les cuisses de poulet avec de l'huile, du sel, du poivre et les épices de votre choix.

2. Soit faire frire les cuisses de poulet dans une poêle ou une poêle à griller 4 à 5 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur, soit cuire au four en préchauffant celui-ci à 400°F (200°C) et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (74°C).

3. Servir.

---

## Déjeuner 2

Consommer les jour 2 et jour 3

---

### Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**

1 c. à soupe (14g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

1 tasse (91g)

**sel**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**beurre**

2 c. à soupe (28g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

**Brocoli surgelé**

2 tasse (182g)

**sel**

1 trait (0g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.

2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

---

### Cuisses de poulet au thym et au citron vert

490 kcal ● 58g protéine ● 28g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**

2/3 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**thym séché**

1/3 c. à café, feuilles (0g)

**cuisse de poulet sans peau et**

**désossées**

2/3 lb (302g)

Pour les 2 repas :

**huile**

1 1/3 c. à soupe (mL)

**jus de citron vert**

2 2/3 c. à soupe (mL)

**thym séché**

2/3 c. à café, feuilles (1g)

**cuisse de poulet sans peau et**

**désossées**

1 1/3 lb (605g)

1. Préchauffez le four à 375°F (190°C). Remarque : si vous mariniez le poulet (étape facultative), vous pouvez attendre pour préchauffer le four.
2. Dans un petit bol, mélangez l'huile, le jus de citron vert, le thym et un peu de sel et de poivre.
3. Placez le poulet, côté peau vers le bas, dans un petit plat à gratin. Répartissez le mélange au thym et citron vert sur le poulet.
4. Optionnel : couvrez le plat d'un film plastique et laissez mariner au réfrigérateur de 1 heure à toute une nuit.
5. Retirez le film plastique, si nécessaire, et faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
6. Transférez le poulet dans une assiette, nappez de la sauce et servez.

## Déjeuner 3 ↗

Consommer les jour 4 et jour 5

### Pois mange-tout au beurre

107 kcal ● 3g protéine ● 8g lipides ● 4g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Pois mange-tout surgelés**

2/3 tasse (96g)

**beurre**

2 c. à café (9g)

**sel**

1/2 trait (0g)

**poivre noir**

1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**Pois mange-tout surgelés**

1 1/3 tasse (192g)

**beurre**

4 c. à café (18g)

**sel**

1 trait (0g)

**poivre noir**

1 trait (0g)

1. Préparez les pois mange-tout selon les instructions sur l'emballage.
2. Ajoutez du beurre et assaisonnez de sel et de poivre.

### Poulet frit pauvre en glucides

8 oz - 468 kcal ● 40g protéine ● 34g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc, écrasé**  
1/4 oz (7g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
1/2 lb (227g)  
**assaisonnement cajun**  
1/3 c. à café (1g)  
**sauce piquante**  
1/2 c. à soupe (mL)

Pour les 2 repas :  
**couennes de porc, écrasé**  
1/2 oz (14g)  
**Poulet, pilons, avec peau**  
1 lb (454g)  
**assaisonnement cajun**  
2/3 c. à café (1g)  
**sauce piquante**  
1 c. à soupe (mL)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Mélangez des couennes de porc écrasées dans un bol avec l'assaisonnement cajun.
3. Enrobez chaque morceau de poulet de sauce piquante sur toutes les faces.
4. Saupoudrez et tapotez le mélange de couennes de porc sur toutes les faces du poulet.
5. Placez le poulet sur une grille posée sur une plaque.
6. Faites cuire 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit cuit. Passez brièvement sous le gril pour rendre la peau croustillante.

## Déjeuner 4 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Brocoli au beurre

1 tasse(s) - 134 kcal ● 3g protéine ● 12g lipides ● 2g glucides ● 3g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**beurre**  
1 c. à soupe (14g)  
**poivre noir**  
1/2 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
1 tasse (91g)  
**sel**  
1/2 trait (0g)

Pour les 2 repas :  
**beurre**  
2 c. à soupe (28g)  
**poivre noir**  
1 trait (0g)  
**Brocoli surgelé**  
2 tasse (182g)  
**sel**  
1 trait (0g)

1. Préparez le brocoli selon les instructions sur l'emballage.
2. Mélangez le beurre jusqu'à ce qu'il fonde et assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

### Carnitas à la mijoteuse

8 oz - 410 kcal ● 40g protéine ● 28g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**épaule de porc**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :

**épaule de porc**  
1 livres (453g)

1. Assaisonnez l'épaule de porc avec du sel et du poivre.
2. Placez le porc dans la mijoteuse, couvrez et faites cuire à basse température pendant 6 à 8 heures. Le temps peut varier, pensez à vérifier de temps en temps. Le porc doit se défaire facilement une fois cuit.
3. À l'aide de deux fourchettes, effilochez le porc. Servez.

---

## Collations 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

---

### Croustilles de porc et salsa

174 kcal ● 18g protéine ● 9g lipides ● 3g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**couennes de porc**  
1 oz (28g)  
**salsa**  
4 c. à soupe (72g)

Pour les 2 repas :

**couennes de porc**  
2 oz (57g)  
**salsa**  
8 c. à soupe (144g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

## Collations 2 ↗

Consommer les jour 3, jour 4 et jour 5

### Roulés de jambon au fromage

2 roulé(s) - 216 kcal ● 17g protéine ● 16g lipides ● 2g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**charcuterie de jambon**  
2 tranche (46g)  
**fromage**  
6 c. à s., râpé (42g)

Pour les 3 repas :

**charcuterie de jambon**  
6 tranche (138g)  
**fromage**  
1 tasse, râpé (126g)

1. Étalez une tranche de jambon à plat et saupoudrez le fromage de manière uniforme sur la surface.
2. Roulez le jambon.
3. Passez au micro-ondes 30 secondes jusqu'à ce que ce soit chaud et que le fromage commence à fondre.
4. Servez.
5. Remarque : pour préparer à l'avance, faites les étapes 1 et 2, emballez chaque roulé dans du film plastique et conservez au réfrigérateur. Lorsque vous êtes prêt à les manger, retirez le film et réchauffez au micro-ondes.

## Collations 3 ↗

Consommer les jour 6 et jour 7

### Chips de jambon avec salsa

4 tranches - 105 kcal ● 16g protéine ● 3g lipides ● 2g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**salsa**  
2 c. à soupe (36g)  
**charcuterie de jambon**  
4 tranche (92g)

Pour les 2 repas :

**salsa**  
4 c. à soupe (72g)  
**charcuterie de jambon**  
8 tranche (184g)

1. Coupez le jambon en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Faites cuire dans un mini-four réglé à 400°F (200°C) ou vous pouvez les frire dans une poêle avec un spray antiadhésif.
3. Faites cuire jusqu'à ce que les bords commencent à brunir et que le jambon devienne plus ferme, environ 6 minutes.
4. Retirez du four et laissez refroidir. Ils vont se raffermir en refroidissant.
5. Servez avec de la salsa.

### Noix de macadamia

109 kcal ● 1g protéine ● 11g lipides ● 1g glucides ● 1g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
1/2 oz (14g)

Pour les 2 repas :  
**noix de macadamia décortiquées, rôties**  
1 oz (28g)

1. La recette n'a pas d'instructions.

---

## Dîner 1 ↗

Consommer les jour 1 et jour 2

### Riz de chou-fleur au bacon

1 1/2 tasse(s) - 245 kcal ● 16g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**chou-fleur surgelé**  
1 1/2 tasse (170g)  
**bacon cru**  
1 1/2 tranche(s) (43g)

Pour les 2 repas :  
**chou-fleur surgelé**  
3 tasse (340g)  
**bacon cru**  
3 tranche(s) (85g)

1. Faites cuire le riz de chou-fleur et le bacon surgelés selon les instructions des emballages.
2. Une fois prêts, hachez le bacon et incorporez-le ainsi que la graisse rendue au riz de chou-fleur.
3. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût. Servez.

---

### Dinde hachée de base

8 oz - 375 kcal ● 45g protéine ● 22g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile**  
1 c. à café (mL)  
**dinde hachée, crue**  
1/2 livres (227g)

Pour les 2 repas :  
**huile**  
2 c. à café (mL)  
**dinde hachée, crue**  
1 livres (454g)

1. Chauffer de l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter la dinde et la détacher en émiettant. Assaisonnez de sel, poivre et des épices de votre choix. Cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée, 7 à 10 minutes.
2. Servir.

## Dîner 2

Consommer les jour 3 et jour 4

### Nouilles de courgette au bacon

325 kcal ● 22g protéine ● 23g lipides ● 5g glucides ● 2g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**bacon cru**

2 tranche(s) (57g)

**courgette**

1 moyen (196g)

Pour les 2 repas :

**bacon cru**

4 tranche(s) (113g)

**courgette**

2 moyen (392g)

1. Utilisez un spiraliseur ou un épluche-légumes dentelé pour faire des spaghetti de courgette.
2. Faites cuire le bacon dans une poêle à feu moyen.
3. Une fois le bacon cuit, retirez-le et hachez-le. Ajoutez les nouilles de courgette et faites-les sauter dans la graisse de bacon en les remuant continuellement jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles, environ 5 minutes. Incorporez les morceaux de bacon.
4. Retirez du feu et servez.

### Cuisses de poulet miel-moutarde avec peau

4 oz - 279 kcal ● 26g protéine ● 17g lipides ● 5g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

4 oz (113g)

**sel**

1/8 c. à café (0g)

**thym séché**

1/4 c. à café, moulu (0g)

**miel**

1/4 c. à soupe (5g)

**moutarde brune**

3/8 c. à soupe (6g)

Pour les 2 repas :

**cuisses de poulet, avec os et peau, crues**

1/2 livres (227g)

**sel**

1/8 c. à café (1g)

**thym séché**

1/2 c. à café, moulu (1g)

**miel**

1/2 c. à soupe (11g)

**moutarde brune**

3/4 c. à soupe (11g)

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Fouetter le miel, la moutarde, le thym et le sel dans un bol moyen. Ajouter les cuisses de poulet et les enrober.
3. Disposer le poulet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
4. Rôtir le poulet jusqu'à ce qu'il soit cuit, 40 à 45 minutes. Laisser reposer 4 à 6 minutes avant de servir.

## Dîner 3

Consommer les jour 5 et jour 6

### Steak au beurre aux herbes

531 kcal ● 25g protéine ● 47g lipides ● 1g glucides ● 0g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**Ail, haché**

1/2 gousse (2g)

**huile**

1 c. à café (mL)

**beurre, ramolli**

1 c. à soupe (14g)

**moutarde de Dijon**

1/2 c. à café (3g)

**persil frais, coupé en morceaux**

1/2 c. à soupe (2g)

**côte de bœuf (ribeye), crue**

5 oz (142g)

Pour les 2 repas :

**Ail, haché**

1 gousse (3g)

**huile**

2 c. à café (mL)

**beurre, ramolli**

2 c. à soupe (28g)

**moutarde de Dijon**

1 c. à café (5g)

**persil frais, coupé en morceaux**

1 c. à soupe (4g)

**côte de bœuf (ribeye), crue**

10 oz (284g)

1. Si le beurre n'est pas ramolli, mettez-le dans un petit bol compatible micro-ondes et chauffez 3 à 8 secondes jusqu'à ce qu'il s'assouplisse un peu. Ajoutez l'ail, la moutarde de Dijon, seulement la moitié du persil et du sel et du poivre au beurre. Mélangez jusqu'à homogénéité.
2. Séchez le steak et assaisonnez de sel et de poivre.
3. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le steak jusqu'à la cuisson désirée, environ 3 à 5 minutes de chaque côté. Transférez le steak sur une planche pour le laisser reposer.
4. Tranchez le steak et servez-le garni du beurre aux herbes et du persil restant.

### Pois mange-tout arrosés d'huile d'olive

122 kcal ● 4g protéine ● 7g lipides ● 6g glucides ● 5g fibres



Translation missing:  
fr.for\_single\_meal

**huile d'olive**

1 1/2 c. à café (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

1 tasse (144g)

**sel**

3/4 trait (0g)

**poivre noir**

3/4 trait (0g)

Pour les 2 repas :

**huile d'olive**

3 c. à café (mL)

**Pois mange-tout surgelés**

2 tasse (288g)

**sel**

1 1/2 trait (1g)

**poivre noir**

1 1/2 trait (0g)

1. Préparer les pois mange-tout selon les instructions du paquet.
2. Arroser d'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.

## Dîner 4

Consommer les jour 7

### Champignons sautés

10 oz de champignons - 238 kcal ● 9g protéine ● 19g lipides ● 7g glucides ● 3g fibres



Donne 10 oz de champignons portions

#### champignons, coupé en tranches

10 oz (284g)

#### huile

1 1/4 c. à soupe (mL)

1. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les champignons dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes.
3. Assaisonnez de sel/poivre et des épices ou herbes de votre choix. Servez.

### Cuisses de poulet au four

6 oz - 385 kcal ● 38g protéine ● 26g lipides ● 0g glucides ● 0g fibres



Donne 6 oz portions

#### thym séché

1/8 c. à café, moulu (0g)

#### cuisses de poulet, avec os et peau, crues

6 oz (170g)

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C).
2. Disposez les cuisses de poulet sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four.
3. Assaisonnez les cuisses avec du thym, du sel et du poivre.
4. Faites cuire dans le four préchauffé pendant 35–45 minutes, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165°F (75°C). Pour une peau encore plus croustillante, passez-les 2–3 minutes sous le gril à la fin. Servez.